

## تعریف پیشگیری

جلوگیری از بوجود آمدن بیماری قبل از وقوع آن است.

شامل کلیه اقداماتی است که از آنها برای قطع یا آهسته کردن سیر بیماری استفاده می شود.

## غربالگری Screening

■ پیشرفت مهم در قرن بیستم

■ تشخیص بیماری ها در مرحله پیش از بروز نشانه های بالینی است.

■ غربالگری همگانی

■ آزمون سرولوژی خون از نظر سفلیس و پرتونگاری قفسه سینه برای سل (دهه ۱۹۳۰)

عوامل مرتبط با میزان موفقیت در یک برنامه پیشگیری

■ آگاهی از علت بیماری

■ راههای انتقال

■ شناخت عوامل خطر و گروه های در معرض خطر

■ در دسترس بودن تدابیر پیشگیری یا تشخیص زودرس و درمان بیماری

■ سازماندهی مناسب برای اجرای این تدابیر

■ ارزشیابی مستمر روش های بکار گرفته شده و توسعه این روش ها

## سطوح پیشگیری

✗ پیشگیری نوع اول Primary Prevention

✗ پیشگیری نوع دوم Secondary Prevention

✗ پیشگیری نوع سوم Tertiary Prevention

## پیشگیری نوع اولیه

◀ پیشگیری از بیماری با کنترل علل و عوامل خطر زاست.

◀ مداخله در مرحله پیش از بیماری زایی بیماری ها

◀ طولانی تر کردن طول عمر

## پیشگیری نوع دوم

■ مربوط به مرحله قبل از بروز علائم بالینی

■ کشف به موقع و درمان بیماری ها قبل از ایجاد علائم و نشانه های واضح بالینی

## پیشگیری نوع سوم

■ هدف کاهش پیشرفت یا عوارض بیماری هاست.

اقدامات در دسترس برای کاهش یا محدود کردن نقص عضو، ناتوانی های حاصل از بیماری

به حداقل رساندن رنج و آسیب ناشی از بیماری

ارتقای قدرت تطابق بیمار با حالات غیر قابل درمان

### Activities of Daily Living (ADLs)

Impairment is a disturbance in function

Disability is a measurable loss of function

Handicap is an inability to perform daily activities

سطوح ناتوانی

Level I

Level II

Level III

Level IV

توانبخشی

★ به بازگرداندن حداکثر عملکرد ممکن بعد از آسیب یا بیماری اطلاق می شود.

★ فرایند پویا و سلامت نگر است که به بیمار یا فرد دچار ناتوانی جسمی ، ذهنی یا حسی برای رسیدن به بالاترین سطح عملکرد جسمی، روحی، معنوی، اجتماعی و اقتصادی

فرد از طریق فراگیری نحوه استفاده از منابع و تمرکز بر توانایی های موجود، خود را با معلولیت تطبیق می دهد.

تأکید بر توانایی ها نه ناتوانی ها

❖ بازگرداندن استقلال بیمار یا برگرداندن او به سطح عملکردی قبل از صدمه یا بیماری در کوتاه ترین زمان ممکن است.

❖ رساندن بیمار به حداکثر استقلال و کیفیت زندگی قابل قبول و پیشگیری از ناتوانی ثانویه است.

ارتقای مراقبت از خود

حداکثر استقلال

برگرداندن و حفظ عملکرد مطلوب

پیشگیری از عوارض

تشویق به سازگاری

پیشگیری از ناتوانی بیشتر (ناتوانی ثانویه)

همه بیماران حق دارند از خدمات توانبخشی بهره مند شوند.

اهداف واقع بینانه، برپایه بررسی فردی هر بیمار و با کمک خود او برای اجرای برنامه تعیین می شود.

📌 تلاش های توانبخشی از هنگام اولین تماس با بیمار شروع می شود.

📌 مفهوم محوری در توانبخشی، آموزش به مددجو و خانواده است.

### ① Client-center

### ② Goal-oriented approach

### ③ Team approach

#### • تیم توانبخشی

برقراری ارتباط درمانی و حمایتی با بیمار و خانواده

استفاده از فرایند پرستاری جهت تسهیل توانبخشی

کمک به بیمار جهت شناخت نقاط قوت و ضعف

کمک به بیمار جهت تعیین اهداف جدید

نقش های مراقبت دهنده، آموزش دهنده، مشاور و مدافع بیمار

سایر اعضای تیم توانبخشی

برنامه های بهبود از سکتة مغزی و توانبخشی ضربه های مغزی

🌸 تأکید بر درمان ضایعات ذهنی بیماران

🌸 آموزش مهارت های حرکتی و مراقبت از خود

🌸 کمک به بیمار برای بلعیدن بی خطر غذا

🌸 برقراری ارتباط مؤثر

برنامه توانبخشی صدمات نخاعی

درک اثرات عوارض صدمات نخاعی

کنترل مثانه و روده نوروژنیک

تقویت فعالیت جنسی و تولید مقل در مردان مبتلا

مراقبت از خود شامل پیشگیری از آسیب به تمامیت پوست، حرکت در تخت و انتقال و رانندگی به کمک تجهیزات

برنامه های توانبخشی ارتوپدی

🌸 قطع اندام، عمل تعویض مفصل، بیماران مبتلا به آرتریت.

🌸 فراگیری حفظ استقلال با وجود عضو مصنوعی یا مفصل جدید

🌸 کنترل درد

🌸 حفظ و ذخیره انرژی

🌸 محافظت از مفصل

## توانبخشی قلبی

■ بیماران مبتلا به AMI

■ تأکید بر ورزش و افزایش فعالیت تحت نظارت

■ مشاوره غذایی

■ کنترل تنش

■ فعالیت جنسی

■ کاهش خطرات

برنامه های توانبخشی ریوی

✚ بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن یا محدود کننده ریه، بیماران تحت تهویه مکانیکی

✚ کمک به بیمار برای دستیابی به الگوی تنفسی مؤثر

✚ آموزش فنون ذخیره انرژی، مصرف دارو، تهویه تنفسی

برنامه های جامع درمان درد

دردهای مزمن بویژه کمردرد

ورزش

مشاوره حمایتی

ارزشیابی شغلی

برنامه جامع توانبخشی سوختگی

افزایش حرکات مفاصل

مراقبت از خود

مشاوره مداوم برای بیماران سوختگی

برنامه های توانبخشی کودکان

➤ در پاسخ به نیاز کودکانی که معلولیت های اکتسابی یا مادرزادی مانند فلج مغزی، صدمات مغزی، صدمات نخاعی، اسپینابیفیدا

بررسی توانایی های عملکردی

☀️ مقیاس عملکرد مستقل

## Functional Independence Measures (FIM)

✗ ارزیابی ۱۸ حیطه عملکردی (مراقبت از خود، کنترل اسفنگتر، انتقال، تحرک، ارتباط، شناخت اجتماعی)

✗ با استفاده از مقیاس ۷ نکته ای از وابستگی کامل (۱) تا استقلال کامل (۷)

✗ حداکثر امتیاز ۱۲۶

## PULSES profile

Physical condition 🚦

Upper extremity function 🚦

Lower extremity function 🚦

Sensory function 🚦

Excretory function 🚦

Situational factors 🚦

رتبه بندی توانایی بیمار با استفاده از مقیاس یک (مستقل) تا ۴ (حداکثر وابستگی) ❌